

Der allein gebliebene Zwilling

Peter Bourquin

„Einmal Zwilling, immer Zwilling.“

In *Praxis der Systemaufstellung* sind im Laufe der Jahre alle möglichen Dynamiken thematisiert worden, die sich bei Aufstellungen zeigen, wie beispielsweise das Täter-Opfer-Verhältnis, symbiotische Mutter-Kind-Beziehungen, Psychosen etc. Der folgende Artikel möchte diese Linie fortsetzen und eine Einführung geben zur Dynamik des allein gebliebenen Zwillings. Neben grundlegender Information geht es mir dabei vor allem um die Beschreibung der emotionalen und seelischen Eigenheiten allein gebliebener Zwillinge sowie um deren Heilungsweg. Um diese Dynamik in einer Aufstellung erkennen zu können, muss man sie erst einmal kennen. Dann wird sie einem manchmal schon im Anliegen des Klienten oder in seinen Gefühlsäusserungen deutlich oder kann vielleicht als Arbeitshypothese während der Aufstellung weiterführen. Wenn ich von *Zwillingen* spreche, beziehe ich mich dabei sowohl auf eineiige als auch zweieiige Zwillinge und schließe auch Drillinge und Vierlinge mit ein. Auf all diese Unterschiede einzugehen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen.

Seit Jahrzehnten ist der Wissenschaft bekannt, dass zwischen 10 und 20 Prozent aller Schwangerschaften als Mehrlingsschwangerschaft beginnen, hauptsächlich in Form von Zwillingsschwangerschaft, aber auch Drillings- oder Vierlingsschwangerschaften. Doch in Europa ist in der Regel nur eine von hundert Geburten eine Zwillingengeburt, wenn auch aufgrund der künstlichen Befruchtung in manchen Ländern in letzter Zeit bereits in jeder fünfzigsten Geburt Zwillinge zur Welt kommen. Dies bedeutet, dass über 90 % der Mehrlinge während der Schwangerschaft verloren gehen. Da die weibliche Konstitution auf das Austragen eines Babys ausgerichtet ist, opfert die Natur oftmals einen Mehrling, um das Überleben des anderen zu sichern. Die Mehrzahl stirbt vor der zehnten Schwangerschaftswoche, in der Regel ohne eine Spur zu hinterlassen, da der Embryo vom Uterus absorbiert wird. Man spricht vom „verschwundenen Zwilling“. In solchen Fällen könnte nur eine frühzeitige Ultraschalluntersuchung nachweisen, ob es zu Beginn eine Mehrfachschwangerschaft gab, wobei aber nicht sicher ist, dass der Gynäkologe dies der werdenden Mutter auch mitteilt. Um sie nicht „unnötig zu beunruhigen“, wird manchmal verschwiegen, dass die ihre ursprünglich eine Zwillingsschwangerschaft war. Die Ultraschalluntersuchung an Schwangeren wurde in den 70er-Jahren in Deutschland eingeführt.

Je länger der Zwilling gelebt hat, umso wahrscheinlicher ist es, dass er Spuren hinterlassen hat. Manchmal findet

die Hebamme nach der Geburt des überlebenden Zwillings eine anormal verlängerte oder verdickte Plazenta oder gar einen mumifizierten Fötus und teilt dies hoffentlich den Eltern mit. In einigen wenigen Fällen stirbt ein Zwilling unmittelbar vor oder während der Geburt. Dies alles führt dazu, dass der lebende Halbzwilling manchmal weiß, dass er einen Zwilling hat, der während der Schwangerschaft gestorben ist, zumeist jedoch weiß er es nicht.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass, konservativ geschätzt, jeder Zehnte sein Leben als Zwilling oder Drilling begonnen hat. Das ist ein bemerkenswert großer Anteil der Bevölkerung. Während das Obengesagte eine wissenschaftlich bekannte und geprüfte Tatsache ist – wenn auch in der breiten Öffentlichkeit kaum zur Kenntnis genommen –, so wurde fast bis auf den heutigen Tag ignoriert, welche seelischen Folgen dieser Verlust für den lebenden Halbzwilling haben könnte. Erst in den letzten Jahren sind einige erste Untersuchungen und Publikationen erschienen. Was bedeutet die Tatsache, ein Halbzwilling zu sein?

Für einen Halbzwilling ist es fast immer eine traumatische Erfahrung, das Sterben seines Zwillings aus nächster Nähe miterlebt zu haben. Diese Verlusterfahrung stellt oftmals alles Spätere in seinem Leben in den Schatten. Was als bloße Anekdote zu Lebensbeginn erscheint, kann nach meiner Beobachtung für das weitere Leben des Halbzwillings nicht unterschätzt werden. Es prägt ihn in vielerlei Hinsicht. Es gilt zu verstehen, dass ein Zwilling die erste Beziehung seines Lebens mit seinem Geschwister erlebt und diese damit noch vor der Beziehung zur Mutter kommt. Die pränatale Psychologie unterstreicht die Wichtigkeit dieser Tatsache. Übliche Erinnerungen und vorgeburtliche Eindrücke eines Zwillings und seiner ersten Beziehung sind die einer tiefen Liebe und einer intensiven Nähe, die als Einheit erlebt wird. Dem folgen der Tod und die Verlusterfahrung seines Zwillings. Aus nächster Nähe erlebt, ist es eine schreckliche und traumatische Erfahrung, die den Halbzwilling im Schockzustand zurücklässt. Das Überraschende ist, dass Forschungen zeigen, dass diese ersten Erfahrungen und Eindrücke prägend für das weitere Leben des überlebenden Zwillings sind, und dies sogar dann, wenn der Verlust des Zwillings im ersten Trimester der Schwangerschaft stattfand. Obgleich der lebende Halbzwilling keine bewussten Erinnerungen an seinen Zwilling hat, bilden sie die Grundlagen seines „life script“ (Lebensplans). Im Folgenden möchte ich einige der typischsten Grundgefühle und Verhaltensweisen beschreiben:

Eine häufige Folge ist, dass der Halbzwilling in einer Verwirrung lebt. Es ist ihm nicht klar, welcher der beiden (oder dreien) er ist: der lebende oder der tote. All das spielt sich

im Unbewussten ab. In einem Moment lebensfreudig und aktiv, kann er sich plötzlich antriebslos, einsam und deprimiert fühlen. Er pendelt zwischen den beiden Polen hin und her und fühlt für beide. In der Folge versteht er sich selber nicht und hat das Grundgefühl, dass er anders ist als die anderen.

Man könnte sagen, dass der lebende Zwilling seinen toten Zwilling nicht allein lassen will und ihn in seiner Seele liebt und begleitet. Es gleicht dem griechischen Mythos der Zwillingbrüder Hypnos und Thanatos, Götter des Schlafes und des Todes, beides Söhne der Nacht. Ein deutsches Sprichwort besagt, dass der Schlaf der kleine Bruder des Todes ist. Eine mögliche Deutung dieses Mythos ist, dass Thanatos starb und sich sein Bruder Hypnos mit ihm in seinen Träumen vereinte. Ihnen ähnlich ist der Halbzwilling mit seinem toten Zwilling verbunden. Erwachsen geworden, fühlt er sich irgendwie distanz zu seinen Lieben, seiner Umwelt und dem Leben selbst. Er steht mit einem Fuß im Leben, mit dem anderen im Tod. Manche haben ein angeborenes Verständnis des Todes, er gleicht einem alten Bekannten, den sie achten und verstehen, der ihnen aber keinerlei Angst macht. Andere haben Panik vor allem, was mit dem Tod zu tun hat. Einige möchten sterben, was sich, angefangen von einem Hang zur Depression, über Drogen oder Magersucht bis zu Verhaltensweisen, die das Leben riskieren, oder gar Selbstmord ausdrückt. Allen eigen ist ein Grundgefühl der Traurigkeit oder Melancholie. Aufgrund ihres Schmerzes und Schockzustandes kommen sie mit einer unterbrochenen Hinbewegung zur Mutter auf die Welt.

Von klein auf spürt ein Halbzwilling, dass ihm jemand fehlt. Es ist, als ob ihn die Einsamkeit begleitet, auch wenn er geborgen inmitten seiner Familie lebt. Vielleicht hat er einen unsichtbaren Freund oder ein Kuscheltier, das für ihn alles bedeutet. Regelmäßig zieht er sich in seine eigene Welt zurück, zu der niemand Zugang hat. Dieses Grundgefühl der Einsamkeit begleitet ihn auch als Erwachsener, ebenso wie das Gefühl, nicht ganz zu sein. Etwas oder jemand fehlt ihm. Häufig macht er sich auf die Suche nach etwas, auch wenn er im Grunde nicht weiß, was das ist. Diese Suche kann sich in vielerlei Weise ausdrücken, wie zum Beispiel durch die Welt zu reisen, ein spiritueller Sucher zu sein oder den idealen Partner zu finden. Möglicherweise findet er Zwillinge besonders interessant, sie ziehen ihn an. Oder er kauft alles paarweise, ohne dass er es sich vorgenommen hat.

Die meisten Halbzwillinge fühlen sich grundsätzlich schuldig oder überverantwortlich ihrem Umfeld gegenüber. Dieses Grundgefühl ist da, ohne dass sie den Grund verstehen. In ihrem Unbewussten hat sich die Idee festgesetzt, dass sie nicht genügend getan haben, um ihren Zwilling zu retten, oder gar seinen Tod verursacht haben. Es ist das Schuldgefühl des Überlebenden, das sich später auf alles Weitere überträgt. Viele arbeiten in helfenden Berufen. Dazu trägt auch ihre empathische Gabe bei, die sie sich mit Leichtigkeit in andere einfühlen lässt. In ihrem Arbeitsleben arbeiten sie oftmals für zwei (oder drei), was aber nicht sagen will, dass sie die Früchte ihres Erfolges genießen, der für viele ein gelegentlicher Gast ist, der kommt und geht. „Wie gewonnen, so zerronnen“ ist ein typisches Muster in ihrem Leben.

Ein Zwilling hat ein grundlegend anderes Beziehungsmodell als ein Einling. In wenigen Worten lässt sich diese komplexe Wirklichkeit nur höchst unvollkommen wie folgt beschreiben: Ein Zwilling sucht in der Regel nahe und tief gehende Beziehungen, während ihn oberflächliche nicht weiter interessieren. Damit kann ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Körperkontakt einhergehen. Auf diese Weise kommt er erneut seiner ersten Beziehungserfahrung im Mutterleib nahe. Im weiteren Leben ist es die Paarbeziehung, die in ihrer steten Nähe und dem Sich-aufeinander-beziehen der Beziehung zwischen Zwillingen am nächsten kommt. Es ist dieses „Wir-Gefühl“, das sie sich gut fühlen lässt. Doch wenn erst einmal die erste Phase des Verliebseins vorbei ist, ist es für Einlinge schwer, diese ständige Nähe auszuhalten, denn sie brauchen mehr eigenen Raum, um in ihrer Mitte zu bleiben. Das Beziehungsmodell eines Einlings gleicht Ebbe und Flut, einer rhythmischen Bewegung des Annäherns und Sichzurückziehens, um mit dem anderen und dann wieder für sich zu sein. Er ist eher im „Ich-Gefühl“ verankert. Nicht wenige Beziehungen zwischen Zwilling und Einling gehen an diesen Unterschieden mit der Zeit zu Bruch.

Ein überlebender Halbzwilling hat zwei grundverschiedene Arten, Beziehungen zu leben, obgleich sie oftmals in einer Mischform vorkommen: Er klammert sich an seinen Partner, denn er hat Angst, erneut seinen geliebten Nächsten zu verlieren. Jede pendelnde Bewegung des Sichzurückziehens des anderen erleben sie als ein schmerzliches Verlassenwerden. Manchmal führt dies zu Kontrollverhalten oder Eifersucht. Fühlt sich dadurch der Partner auf die Dauer zu sehr bedrängt oder eingeschränkt und geht schließlich, wiederholt sich für den Halbzwilling einmal mehr seine Grunderfahrung des Verlusts und der Trennung. Für ihn ist das eine Katastrophe, an der er lange leidet. Jede Verlusterfahrung – wie die einer Freundschaft, die auseinandergeht, oder der Tod eines Haustieres – macht ihm unsäglich zu schaffen. Oder aber der Halbzwilling vermeidet panisch jede nahe Beziehung. Er traut sich nicht zu lieben, denn in seinem Unbewussten spürt er eine tiefe Angst, dass ihn sein Zwilling mit in den Tod nähme oder er eine weitere Trennung nicht überleben würde. In der Folge fällt es ihm schwer, sich wirklich jemandem zu öffnen und in einer Liebesbeziehung hinzugeben. Er braucht einen ständigen Sicherheitsabstand, auch wenn er den Grund dafür nicht versteht.

Was auch immer die vordergründigen Gründe dafür sein mögen, Tatsache ist, dass Halbzwillinge seltener als Einlinge Eltern von Kindern sind. Und das, obwohl einige von ihnen sich so unmäßig nach Kindern sehnen, als ob es um Leben und Tod ginge. Als Eltern kommt es vor, dass sie eine spezielle Beziehung zu einem ihrer Kinder haben, mit dem sie eine Nähe und Einheit erleben, die die Beziehung zu ihrem Zwilling widerspiegelt. Dann fällt es ihnen schwer, ihr Kind und ihren Zwilling gefühlsmäßig auseinanderzuhalten. Manchmal haben sie statt eines Kindes ein Haustier, das sie nahe um sich brauchen, zum Beispiel einen Schoßhund, den sie ständig im Arm tragen oder auf dem Schoß haben.

Abgesehen von den Indikatoren, die sich in den Grundgefühlen, dem inneren Erleben und dem Verhalten der betreffenden Person ausdrücken, gibt es auch biologische

Indikatoren, die darauf hinweisen, ob jemand ein überlebender Halbzwilling ist oder nicht. Hauptsächlich sind dies:

- Schwangerschaft durch künstliche Befruchtung;
- eine Ultraschalluntersuchung, die eine Mehrfachschwangerschaft sichtbar macht;
- starke Blutung während des ersten Trimesters der Schwangerschaft;
- eine zweite Plazenta oder eine ungewöhnlich geformte Plazenta;
- ein mumifizierter Fötus (sogenanntes Mondkind oder Fetus papiricus);
- die Geburt eines toten Zwillings;
- ein Teratom, welches organisches Material wie Haar, Zähne oder Knochen enthält;
- verdoppelte Organe, wie ein doppelter Uterus, oder Extrazehen (dies kann aber auch andere Ursachen haben);
- weitere Zwillinge in der Familie (dies deutet auf eine genetische Wahrscheinlichkeit hin).

Nur in gelegentlichen Fällen gibt es diese biologischen Hinweise. Und wenn der Mehrling im ersten Trimester der Schwangerschaft verschwunden ist, wie es in der großen Mehrzahl der Halbzwillinge der Fall ist, weiß die Mutter in aller Regel nichts darüber. Doch während die biologischen Indikatoren eine klare Sprache sprechen, gilt es, die anderen Indikatoren in einem Gesamtbild zu sehen, um zu wissen, ob jemand ein überlebender Halbzwilling ist. Da leider oftmals genaue Informationen bezüglich der Schwangerschaft und der Geburt fehlen und diesbezüglich keine eindeutige Aussage darüber möglich ist, ob jemand ein Halbzwilling ist oder nicht, ist es hilfreich, diese Möglichkeit ins Auge zu fassen, wenn jemand sich in der Mehrzahl der benannten Grundgefühle und Verhaltensweisen wiedererkennt. Viele von ihnen können einzeln betrachtet auch andere Ursachen haben und bedeuten daher nicht notwendigerweise, dass der Betreffende sein Leben in der Begleitung eines Zwillings begann. Erst wenn sich jemand im Gesamtbild wiedererkennt, an den beschriebenen Folgen leidet und andere therapeutische Wege zu keiner Heilung geführt haben, lohnt es sich, dieser Fährte in seine eigene innere Wirklichkeit zu folgen, um die Wahrheit herauszufinden. Es gibt verschiedene therapeutische Methoden, die beim Nachforschen helfen, wie zum Beispiel eine Familienaufstellung, geleitete Rückführungen, einen kinesiologischen Test, das Deuten seiner Träume etc. Die Erinnerung an seinen Zwilling ist im Betreffenden in seinem Unbewussten sowie im Zellbewusstsein des Körpers eingebettet. Wenn er mit ihr in Berührung kommt, erlebt er oftmals eine spontane Einsicht. Auf einen Schlag macht alles Sinn, was zuvor für ihn nur eine Ansammlung unzusammenhängender Bruchstücke der eigenen Lebensgeschichte war. Damit beginnt sein Weg zur Ganzwerdung seiner Seele.

Der erste und entscheidende Schritt auf diesem Weg ist die Einsicht, ein Halbzwilling zu sein, der sein Geschwister während der ersten Lebensstufe verloren hat. Dies allein erzeugt normalerweise ein unmittelbares Gefühl der Erleichterung. Daraufhin beginnt der Betreffende, sich all-

mählich der nahen und intimen Beziehung zu seinem Zwilling bewusst zu werden. Dies ist ein Prozess, der seine Zeit braucht, manchmal mehrere Jahre. Einer entdeckt die Liebe und das Glücksgefühl, die er in der Gegenwart seines Zwillings erfuhr, und ebenso den Schmerz und den Schrecken, den sein Tod mit sich brachte. Der Sehnsucht, den anderen wiederzufinden und ins verlorene Paradies zurückzukehren, folgt eine Zeit der Trauer und des Abschieds. Mit der Zeit gelangt er zu der Erfahrung, dass zwischen beiden eine liebevolle Bindung bleibt.

Der Betreffende wird sich auch einiger Glaubenssätze über sich und das Leben bewusst, die sich aufgrund der Erfahrung im Mutterleib gebildet hatten und die jetzt auf Herz und Nieren geprüft werden können. Um ein Beispiel zu geben: ein „Ich bin schuldig, denn ich habe nicht genügend gemacht, um den anderen zurückzuhalten und zu retten“ wird zu „Es hatte nichts mit mir zu tun, denn es lag nicht in meinen Händen, ich war noch ganz klein“. Zu diesem neuen Verständnis trägt auch bei, dass das tote Geschwister in aller Regel keinen Vorwurf diesbezüglich seinem lebenden Halbzwilling gegenüber hat, sondern ein liebevolles und wohlwollendes Gefühl für ihn. Dank dieser Erfahrung bleibt es nicht bei einer gedanklichen Reflexion, sondern wird zu einem inneren Erleben.

Es mag notwendig sein, die traumatisierende Erfahrung, einen Tod aus nächster Nähe miterlebt zu haben, zu behandeln, damit innere Angstzustände und Anspannungen aufgelöst werden. Teile eines Selbst können in einem Schockzustand „eingefroren“ sein, was sich im weiteren Leben in mangelnder Vitalität oder im Fehlen von gewissen Gefühlen äussert. Hierfür gibt es spezifische therapeutische Methoden, die helfen können, das Trauma und seine begrenzenden Folgen aufzulösen, beispielsweise *Somatic Experiencing* oder *EMDR*.

Im Laufe dieses Heilungsprozesses klärt und trennt sich immer mehr, was zu Beginn verwirrt und vermischt war, und das sowohl auf der gefühlsmäßigen als auch auf der kognitiven Ebene. Ein Zwilling bleibt sein ganzes Leben lang Zwilling und bewahrt einige typische Wahrnehmungen und Haltungen, die diesem prägenden Erleben eigen sind. Doch dadurch, dass er von seinem Zwillingdasein weiß, versteht er sich besser und ist fähig zu unterscheiden, welches Puzzlestück wohin gehört. Mit der Zeit fühlt er sich ganzer und damit auch freier, sein eigenes Leben zu leben.



Peter Bourquin, Gründer und Leiter von ECOS – Escuela de Constelaciones Sistémicas (www.ecos.web.com). Gestalttherapeut. Gebürtiger Deutscher, lebt in Barcelona. Seit 2001 leitet er Ausbildungen in Barcelona, Madrid, Bilbao und Valencia. Dozent bei Fortbildungen verschiedener therapeutischer Institute in Spanien, Kolumbien und Italien. Autor eines Buches über das Familienstellen: „Las Constelaciones Familiares – en resonancia con la vida“.

www.ecos.web.com